



**گروه سلامت-** در روزهای پایانی سال، شاهد افزایش آمار نظافت منزل و خانه‌تکانی و به تبع آن، افزایش استفاده از مواد شوینده هستیم که برای حفظ سلامت باید هنگام استفاده از آن‌ها نکاتی را مدنظر قرار داد. یک استاد دانشگاه و رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم، توصیه‌هایی را برای استفاده از شوینده‌ها به‌خصوص هنگام خانه‌تکانی ارائه کرد.

دکتر «شاهین شادانیا» با اشاره به این که شوینده‌ها حاوی گازهایی هستند که به‌خودی‌خود برای دستگاه تنفسی مضر است، اظهار کرد: مخلوط کردن شوینده‌ها با هم باعث واکنش و تولید گازهای بسیار مضرتر و این ترکیبات سمی منجر به مسمومیت شدید می‌شود. وی با بیان این‌که به‌ندیک شدن به فصل بهار و رونق گرفتن خانه‌تکانی‌ها بیشترین مراجعان به اورژانس‌های مسمومیت‌ها افرادی هستند که بر اثر استفاده زیاد از مواد شوینده دچار مسمومیت یا آلرژی‌های تنفسی شده‌اند، اضافه کرد: هنگام استفاده از مواد شوینده باید زمان استفاده را تا حد امکان کوتاه کرد و ترجیحاً در فضای باز و یا در فضای بسته‌ای که هواکش و تهویه دارد از این مواد استفاده کرد. وی افزود: مواد شوینده، پاک‌کننده و ضدعفونی‌کننده ماهیت سوزاندگی دارند، این مواد یا از ترکیبات اسیدی ضعیف تشکیل‌شده‌اند یا ترکیبات قلیایی هستند که در صورت عدم‌مصرف درست، سلامت اعضای خانواده را تهدید می‌کنند. وی با اشاره به این‌که نمی‌توان مواد شوینده را از چرخه سبد خانوار حذف کرد، ضرورت مصرف صحیح و رعایت دستورالعمل‌ها در استفاده از این فرآورده‌ها را خواستار شد. رئیس‌بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با اشاره به این‌که در استفاده از این مواد باید حتماً از دستکش استفاده شود، ادامه داد: با این روش از سوختگی و آسیب به پوست جلوگیری می‌شود، ضمن این‌که باید حواسمان باشد در زمان استفاده این مواد به درون چشم پاشیده نشوند یا اگر امکان‌دارد از عینک‌های مخصوص استفاده کنیم. وی تأکید کرد: مواد شوینده در صورت پاشیده شدن به داخل چشم می‌توانند موجب سوختگی ناحیه

قرنیه شوند. دکتر «شادانیا» پرهیز از استنشاق مستقیم مواد شوینده را خواستار شد و گفت: برخی افراد در فضاهای بسته مواد سفیدکننده و پاک‌کننده را با هم ترکیب می‌کنند؛ گاز کلری که از ترکیب این محصولات متصاعد می‌شود بسیار سوزاننده است و باعث تنگی نفس یا اسپاسم تنفسی و حتی مرگ فرد می‌شود. وی به ضرورت پوشیدن ماسک حین استفاده از مواد شوینده و پاک‌کننده اشاره کرد و افزود: ضمن استفاده از ماسک، حتماً در زمان استفاده از این مواد، درها و پنجره‌ها را باز نگذارید تا از آسیب‌های احتمالی به ریه‌ها و سیستم تنفسی جلوگیری شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه هشدار داد: اگر مواد شوینده، روی پوست یا داخل چشمتان ریخت، ضمن قرار گرفتن در مکانی که تهویه مناسب دارد محل را با آب معمولی شستو شو دهید. دکتر «شادانیا» ادامه داد: در بسیاری از موارد دیده می‌شود که برخی به اشتباه، زمانی‌که این ترکیبات در چشم یا روی پوست ریخته می‌شود از آن ترکیبات سوزاننده اسیدی یا قلیایی دیگری برای شست‌وشو محل آسیب دیده استفاده می‌کنند؛ این کار بسیار خطرناک است و شرایط را پیچیده‌تر می‌کند. وی تأکید کرد: ترکیباتی که در مواد شوینده وجود دارد دارای فعل و انفعالاتی هستند که آسیب‌های حرارتی در پوست و مخاط‌های ایجاد می‌کنند، بنابراین توصیه نمی‌شود این ترکیبات خشنی شود؛ بهترین اقدام رقیق کردن با کمک آب معمولی و ولرم است. وی با بیان این‌این‌که آب گرم می‌تواند سوختگی بیشتری در پوست آسیب دیده ایجاد کند، ادامه داد: حتی آب خیلی سرد هم می‌تواند آسیب را بیشتر کند. بهترین درجه آب همان اندازه دمای معمولی

شوینده و شیمیایی روبه‌رو هستیم، اظهار کرد: معمولاً دو فرم مسمومیت وجود دارد که مسمومیت‌های استنشاقی ناشی از متصاعد و آزاد شدن گازهای کلر است. وی درباره نشانه‌های مسمومیت استنشاقی توضیح داد: فردی که در معرض گازهای سمی قرار می‌گیرد دچار تنگی نفس، بی‌تابی، درد قفسه سینه، سرفه‌های مکرر، سوزش چشم و گلو و خارش راده‌های هوایی فوقانی می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این‌که تماس مستقیم با مواد شوینده، فرم دوم مسمومیت با شوینده‌هاست، گفت: گاهی دیده می‌شود افراد برای نظافت موثرتر، چند ماده شوینده را با یکدیگر ترکیب می‌کنند که این موضوع باعث می‌شود که پوست دست‌ها گاهی در معرض آسیب شیمیایی با این مواد قرار گیرد. وی افزود: سوزش، خارش و قرمزی از نشانه‌های مسمومیت پوستی با مواد شوینده است که در صورتی که این نشانه‌ها آزاد دهنده شد باید مراقبت‌های اولیه انجام شود. این استاد دانشگاه با بیان این‌که اولین اقدام در مسمومیت‌ها دور کردن مواد شیمیایی از فرد مسموم شده است، تأکید کرد: در این شرایط سریعاً فرد را از محیط دور و در و پنجره‌ها را باز کنید و او را در معرض هوای آزاد قرار دهید. وی ادامه داد: در مسمومیت‌های پوستی نیز ماده شیمیایی را کنار بگذارید و از تماس بیشتر با این مواد پرهیز کنید. بهترین راهکار شستو شو با آب ساده حداقل بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است. دکتر «شادانیا» درباره تماس مواد شیمیایی با چشم‌ها هشدار داد و گفت: درصورتی‌که به‌طور اتفاقی این مواد وارد چشم شود باید ابتدا منبع مسمومیت از بین برود و در ادامه چشم‌ها را با آب فراوان بشویید. وی افزود: در مواردی که علامت‌های تحریکی تنفسی وجود داشته باشد یا سوزش پوست آزاد دهنده شود باید به مراکز درمانی مراجعه کرد.

این متخصص مسمومیت‌ها همچنین به باوری اشتباه مبنی بر اثر بخش بودن مصرف شیر در هنگام مسمومیت‌ها اشاره کرد و توضیح داد: این توصیه علمی نیست و استفاده از شیر نمی‌تواند از آسیب‌های به‌وجود آمده دستگاه تنفسی بکاهد. وی با اشاره به این‌که غلظت مواد شیمیایی در ارتباط مستقیم با آسیب‌های احتمالی به دستگاه تنفسی یا پوست است، خاطرنشان کرد: به‌طور مثال، سفیدکننده‌های خانگی، غلظت سه تا پنج درصدی دارند، بنابراین نمی‌توانند آسیب جدی به فرد وارد کنند ولی با این‌حال بهترین راهکار این است که هنگام استفاده از مواد شیمیایی حتماً از دستکش استفاده شود، ترجیحاً ماسک بزنید، هرگز از مواد با غلظت بالا استفاده نکنید، مواد شوینده را با هم ترکیب نکنید و همیشه پنجره و راه‌های تهویه را باز بگذارید. رئیس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم درباره مصرف تصادفی و خوراکی مواد شوینده در کودکان نیز هشدار داد: این مواد ممکن است حاوی قلیا باشند(قلیا) از سمید خطرناک‌تر است)، بنابراین اگر کودکی به‌هردلیلی از مواد سوزاننده، شیمیایی و پاک‌کننده استفاده کرد، هرگز کودک را وادار با استفرغ می‌شود. دکتر «شادانیا» با اشاره به این‌که در روزهای پایانی سال با افزایش موارد مسمومیت با فرآورده‌های

#### سلامت نامه

## خطر کمتر مرگ زودهنگام با ورزش منظم



این مطالعه و مدرس ارشد روانشناسی در دانشگاه کوئینزلند استرالیا، می‌گوید: افسردگی بین ۱۰ تا ۲۵ درصد افراد را گرفتار می‌کند و بیش از هر مشکل دیگری همچون بدهکاری، طلاق و حتی دیابت به سلامتی انسان آسیب می‌زند. وی افزود: داده‌ها نشان داد که ورزش به‌عنوان یک گزینه درمانی کاملاً موثر در درمان افسردگی ایفای نقش می‌کند.

هر چند این مطالعه نشان داد که ورزش بیشتر و شدیدتر بهتر است، اما طبق داده‌ها، نیازی نیست تمرینات خود را مانند یک ورزشکار حرفه‌ای شروع کنید. «نوتل» می‌گوید: مهم نیست افراد چقدر ورزش می‌کنند، حتی پیاده‌روی تأثیر مثبت خود را دارد و هر تمرینی بهتر از هیچ است. اما او چند توصیه را نیز مطرح کرد و گفت: بسیاری از افراد با پیدا کردن انگیزه برای ورزش کردن مشکل دارند و اضافه کردن افسردگی به آن می‌تواند شروع را حتی سخت‌تر کند. او می‌افزاید: می‌توانید با پیوستن به یک گروه تناسب اندام، گرفتن یک مربی یا درخواست از یکی از عزیزانتان برای پیاده‌روی با شما، انگیزه لازم را پیدا کنید. این روانشناس استرالیایی افزود: با خودوآینده خود مهربان باشید و ورزش را تا حد امکان آسان و جذاب کنید، مانند تهیه یک کتاب صوتی جذاب برای گوش کردن به هنگام پیاده‌روی یا دیدن، فراموشی تکنیکه که برای ادامه دادن باید فعالیت‌های ورزشی خود را لذت بخش کنید. وی تصریح کرد: ما همیشه فراموش می‌کنیم وقتی که خودمان را در مسیر ورزش قرار می‌دهیم، زندگی چقدر آسان‌تر می‌شود، پس یک برنامه پشتیبان تهیه کنید که گویی شادی شما به آن بستگی دارد، چنان که در واقع هم همین‌طور است. طبق یک مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۵، هرچه بیشتر از تمرین‌های ورزشی خود لذت ببرید، اعتماد به نفس بیشتری برای غلبه بر موانع ورزشی پیدا می‌کنید چنان که حتی حاضر می‌شوید از یک رژیم غذایی هر چند دشوار نیز پیروی کنید.

بررسی داده‌های بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال آمریکایی در طول دو دهه نشان داده است زنانی که درگیر فعالیت بدنی هستند، ۲۴ درصد کمتر در معرض مرگ به‌هر دلیلی هستند، در حالی که این رقم برای مردان ۱۵ درصد است. به گزارش ایسنا، داده‌های این مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند در مقایسه با مردان در معرض خطر کمتر مرگ زودهنگام ناشی از حملات قلبی با سایر بیماری‌ها هستند.

به گفته متخصصان، زنان همچنین با ورزش کردن ۳۶ درصد خطر حمله قلبی مرگبار، سکته مغزی یا سایر بیماری‌های قلبی عروقی را در خود کاهش می‌دهند، در حالی که مردان ۱۴ درصد خطر کمتری داشتند. بنابر گزارش متخصصان، زنان با مدت زمان کمتر ورزش کردن نسبت به مردان می‌توانند فواید مشابهی را داشته باشند. متخصصان حدس می‌زنند که ممکن است چند دلیل برای این تفاوت‌ها در نتایج وجود داشته باشد، یکی از آن‌ها تغییرات در آناتومی و فیزیولوژی است. داده‌های این مطالعه نشان داد که زنان می‌توانند از هر دقیقه فعالیت متوسط تا شدید ورزشی بیشتر از مردان بهره‌برند.

به گزارش روزنامه ایندپیندنت، برای این مطالعه که در ژورنال کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، متخصصان داده‌های ۴۱۲ هزار و ۴۱۳ بزرگسال را در پایگاه داده نظرسنجی ملی سلامت ایالات متحده از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۹ میلادی تجزیه و تحلیل کردند. در همین حال، بر اساس نتایج مطالعه منتشر شده، بسیاری از انواع ورزش از جمله پیاده‌روی، دویدن آرام‌آرام، آهسته، یوگا، تمرینات هوایی و تمرینات قدرتی به اندازه یک روش درمانی معتبر در درمان افسردگی موثر هستند. در این مطالعه، متخصصان داده‌های ۲۱۸ مطالعه در مورد ورزش و افسردگی را که با مشارکت بیش از ۱۴ هزار نفر انجام شده، تجزیه و تحلیل کردند. «مایکل نوتل»، نویسنده ارشد

### آکهی نوبت اول(مناقضات یک مرحله ای با ارزیابی کیفی)

شماره های ۱۴۰۲/۳۸ و ۱۴۰۲/۳۹



مخابرات منطقه خراسان شمالی در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق برگزاری مناقصه به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید .

**اجرای عملیات حفاری و کابلکشی فیبر نوری با دستگاه ترنچر در شهرستان جاجرم (۱۴۰۲/۳۸)**

**اجرای عملیات حفاری و کابلکشی فیبر نوری با دستگاه ترنچر در شهرستان اسفراین ( ۱۴۰۲/۳۹)**

**جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس اینترنتی شرکت مخابرات ایران www.tci.ir و سایت مخابرات منطقه خراسان شمالی www.ks.tci.ir. مراجعه و یا با تلفن ۵۵۰ ۳۲۲۲۰ تماس حاصل نمائید .**

**”مخابرات در رد یا قبول هر یک یا تمامی پیشنهادات مختار می باشد“**

### اداره پشتیبانی و تدارکات – منطقه خراسان شمالی

۰۲۱۲۹۸۱۸

### آکهی فراخوان ثبت نام اعضا و داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنفی کشاورزی شهرستان جاجرم اتحادیه زراعت ( شامل اتحادیه همگن زراعت، مکانیزاسیون ،باغیانی و منابع طبیعی )

به استناد مواد (۴) و (۲۷) آیین نامه اجرایی نظام صنفی کارهای کشاورزی و منابع طبیعی موضوع تصویب نامه شماره ۱۳۰۷۴۰/ت/ ۴۹۲۳۵ هـ مورخ ۰۴/ ۱۰/ ۱۳۹۷ هیات وزیران و مواد (۸) و (۹) اساسنامه اتحادیه صنفی کشاورزی به اطلاع کلیه اعضای محترم دارنده پروانه کسب معتبر تحت پوشش اتحادیه مزبور می رساند انتخابات اعضای هیات مدیره و بازرس اتحادیه صنفی کشاورزی شهرستان جاجرم، داوطلبان حائز شرایط با مراجعه به سامانه جامع بانک اطلاعات نظام صنفی کشاورزی یا با حضور در محل هیات اجرایی مستقر (مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان جاجرم)نسبت به تکمیل فرم درخواست عضویت در هیات مدیره و بازرس و بارگذاری تصویر مدارک زیر جهت ثبت نام تا روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/ ۱۲/ ۲۳ اقدام لازم بعمل آورید.

۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران
۲- تکمیل فرم درخواست
۳- تصویر شناسنامه
۴- تصویر کارت ملی

۵- حداکثر سن ۷۵ سال
۶- تصویر پروانه فعالیت/ پروانه کسب کشاورزی معتبر از نظام صنفی کشاورزی شهرستان یا اتحادیه صنفی کشاورزی مربوطه
۷- عدم ممنوعیت تصرف در اموال، مانند حجر،

ورشکستگی به تقصیر و افلاس (استعلام از مراجع ذیصلاح قضایی)
۸- گواهی عدم سوء پیشینه کیفری مؤثر(استعلام از مراجع ذیصلاح قضایی)
۹- گواهی عدم اعتیاد به مواد مخدر (استعلام از نیروی انتظامی)

۱۰- داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم
۱۱- دو قطعه عکس ۳\*۴
۱۲- داشتن حداقل یکسال

سابقه عضویت در نظام صنفی کشاورزی
۱۳- استعفای کارکنان اتاق اصناف کشاورزی شهرستان و کارکنان دستگاه های اجرایی موضوع ماده ۵ مدیریت خدمات کشوری،اعضای شورای شهر و روستا و دهیاری ها قبل از ثبت نام

**رئیس هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه صنفی کشاورزی شهرستان جاجرم**

۰۲۱۲۹۸۱۸

# توسعه کسب وکار خود را به باسبارید

# جذب آکهی در روزنامه خراسان شمالی

**تلفن : ۳۲۲۳۹۷۶۴-۰۵۸**

۰۲۱۲۹۸۱۸

**آکهی آراء هیات حل اختلاف موضوع ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثنئی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی**

در اجرای ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی قانون یاد شده اسامی افرادی که اسناد عادی یا رسمی آنان در هیات مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک بخنودر مورد رسیدگی و تأیید قرار گرفته جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در دو نشریه آکهی های ثنئی ( کثیر الانتشار و محلی) بشرح ذیل آکهی می گردد
بخش دو بخنودر پلاک ۱۶۹ – اصلی اراضی صدر آباد-۱ ششدانگ یک باب ساختمان ( آپارتمان ) در قسمتی از پلاک شماره ۱۴۴ فرعی از ۱۶۹ اصلی فوق به مساحت ۱۶۶ متر مربع اتباعی آقای یوسفعلی سجادی از محل مالکیت رسمی غلامحسین حمایلی برابر رأی شماره ۵۰۴۲-۵۰۵۴ مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ – کلاسه ۰۶۴۶ – ۱۴۰۲ لذا بدین وسیله به فروشندگان و مالکین مشاعی و اشخاص ذینفع در آرای اعلام شده ابلاغ می گردد
چنانچه اعتراضی دارند باید از تاریخ انتشار آکهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند
معتبرترین باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت مبادرت به صدور سند خواهد نمود
ضمناً صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۱۱/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

شاهه آکهی:۱۰۶۶۴۴۰

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۲/۰۹

**دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده**

**نوبت : اول**

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان جاجرم با شماره ثبت ۶۲وشناسه ملی ۰۳۸۸۷۰۳/۱۰۸۶ در روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۷ راس ساعت ۱۰ درمحل نماز خانه اداره آموزش وپروورش شهرستان جاجرم به آدرس –خیابان شهید باهنر روبروی پارک فلسطین کد پستی ۹۴۴۱۶۴۵۶۳۳برگزار می گردد.
از کلیه داوطلبان اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن ورقه سهم، کارت و یا دفترچه عضویت راس ساعت و موعد مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند و یا وکیل / نماینده خود را کتبا جهت حضور معرفی نمایند.
[ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثرسه رأی و هر شخص غیرعضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ لغایت تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۶ در محل دفترشرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت، بر گه ورود به مجمع را دریافت دارند]
ضمناً داوطلبان عضویت در سمت هیأت مدیره یا بازرسی موظفند، حداکثر یک هفته از تاریخ انتشار آکهی یا صدور دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی، فرم داوطلبی را تکمیل و به همراه مدارک مربوطه را به هیأت مدیره تحویل نمایند.

### دستور جلسه :

۱- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیأت مدیره طبق اساسنامه تصویبی.
۲- انتخاب بازرس یا بازسان اصلی و علی البدل طبق اساسنامه تصویبی.
۳- تعیین تکلیف اعضای قدیمی که زمین یا ساختمان گرفته اند

### هیأت مدیره

۰۲۱۲۹۸۱۹